



Retraite postnatale

maman-bébé

CHÂTEAU D'AUDRIEU
DU 22 AU 24 NOVEMBRE




CHÂTEAU D'AUDRIEU
NORMANDIE

en partenariat avec
le dixième mois

VUE D'ENSEMBLE

vendredi 22 novembre	14h00 - 15h30	Accueil et installation Cercle de bienvenue Collation	Échanges entre maman
	16h00 - 16h30	Resserrage du bassin Temps libre Dîner libre	Bien-être maman
samedi 23 novembre	10h00 - 11h30	Petit-déjeuner Yoga postnatal Déjeuner partagé entre mamans Temps libre	Mouvements doux maman
	14h30 - 15h30	Réflexologie bébé émotionnelle® Collation	Bien-être bébé
	16h00 - 17h00	Atelier naturopathie & sophrologie Temps libre Dîner libre	Bien-être maman
dimanche 24 novembre	10h00 - 11h30	Petit-déjeuner Atelier de portage Déjeuner libre Départ	Apprentissage maman

Les ateliers & intervenantes

JOUR 1

CERCLE DE BIENVENUE ET DISCUSSION THÉMATIQUE

Le cercle de bienvenue est l'occasion pour vous, les mamans, de faire connaissance en ouverture de la retraite. Il se déroule dans une atmosphère bienveillante dans laquelle la parole et l'écoute sont respectées. Un cercle a pour objectif de vous connecter entre femmes, sans jugement, ni envers les autres ni envers soi-même. C'est un espace dans lequel vous venez déposer et partager vos expériences et vos émotions grâce à de l'échange, de la lecture ou bien une activité de création. C'est aussi l'occasion de poser vos questions autour de différentes thématiques et de trouver un accompagnement et des clés grâce à l'intervenante présente. Thématiques possibles : soutien à l'allaitement, endormissement, sommeil, cododo, maternage, soin du bébé, vie de couple...



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château d'Audrieu
 Vous êtes assises confortablement au sol
 L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné
 Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés
Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : AUDREY

**Doula et accompagnante périnatale formée au centre Galanthis et infirmière diplômée d'état.
 Membre de Doulas de France.**

Audrey est une présence bienveillante et réconfortante, dédiée à soutenir les femmes à chaque étape importante de leur vie. Avec une profonde écoute et une expertise en périnatalité, elle accompagne les futures et jeunes mamans dans des moments clés : que ce soit lors d'un désir d'enfant, un suivi en PMA, la grossesse, le post-partum... À travers son métier de doula, Audrey offre aux mamans un espace de douceur et d'écoute pour leur permettre de traverser ces étapes avec sérénité et confiance.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 1

RESSERRAGE DU BASSIN ET BERCEMENTS REBOZO

Un moment dédié à votre relaxation. Un serrage du bassin (selon la tradition mexicaine) est pratiqué sur chaque participante selon la méthode rebozo pour symboliquement « refermer » cette partie du corps qui s'est tant ouverte pour bébé, permettant de clôturer cette étape tout en facilitant la détente de la zone du bas du dos.

Les bercements au rebozo quant à eux vous permettrons de vous détendre, de diminuer les tensions lombalgiques potentielles dues à la grossesse et à l'accouchement et de réduire la fatigue.

Vous pourrez mutuellement pratiquer les soins entre vous afin de retenir la méthode et de reproduire ces soins et cette relaxation chez vous avec vos familles et vos proches.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château d'Audrieu

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : AUDREY

Doula et accompagnante périnatale formée au centre Galanthis et infirmière diplômée d'état.

Membre de Doulas de France.

Audrey est une présence bienveillante et réconfortante, dédiée à soutenir les femmes à chaque étape importante de leur vie. Avec une profonde écoute et une expertise en périnatalité, elle accompagne les futures et jeunes mamans dans des moments clés : que ce soit lors d'un désir d'enfant, un suivi en PMA, la grossesse, le post-partum... À travers son métier de doula, Audrey offre aux mamans un espace de douceur et d'écoute pour leur permettre de traverser ces étapes avec sérénité et confiance.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 2

YOGA POSTNATAL

Vous serez accueillies pour une séance de remise en forme douce.

Le Yoga Postnatal est conçu pour les jeunes mamans et peut débuter dès 2 à 3 semaines après l'accouchement, si tout va bien. Il s'adresse aux débutantes, même sans pratique de Yoga Prénatal, et se pratique d'abord en douceur, souvent allongée sur le dos. Basé sur la méthode De Gasquet, ce Yoga aide à retrouver le contact avec son corps, stimuler le drainage et la digestion, et tonifier progressivement le périnée, les abdominaux, les jambes, le dos et les fessiers. Il soulage également les douleurs posturales courantes après l'accouchement.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château d'Audieu

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : BÉRANGÈRE

Professeure de yoga formée à la méthode De Gasquet

Bérangère, enseignante de Yoga diplômée, a découvert la pratique en 2009. Après une carrière en tant que responsable éditoriale, elle a décidé de se former à l'enseignement du Yoga, inspirée par sa passion et ses professeurs. Certifiée par l'Institut de Gasquet et d'autres écoles reconnues, elle propose un Yoga bienveillant, adapté à chaque personne, alliant postures, pranayama et méditation et où la pratique se fait en petit groupe, pour une approche plus intimiste et personnalisée.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 2

RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ ÉMOTIONNELLE®

La réflexologie bébé émotionnelle est un outil qui va permettre d'actionner des zones et des points réflexes sur le pied de bébé ou de l'enfant afin de rééquilibrer ses émotions mais aussi soulager les maux du quotidien (RGO, troubles du sommeil, booster les défenses immunitaires, douleurs dentaires...). Lors de cet atelier vous êtes actrice de l'échange et de la relation de toucher avec votre enfant. L'intervenante sera là pour vous écouter et vous guider sur les protocoles de réflexologie bébé émotionnelle adaptés aux besoins de votre enfant. Trois protocoles vous sont enseignés par l'intervenante et des fiches pratiques vous sont transmises afin que vous puissiez ensuite les reproduire chez vous.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château d'Audrieu

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés
Il est recommandé de participer à ces ateliers avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant

L'INTERVENANTE : CLÉMENCE

Auxiliaire de puériculture diplômée d'État, formée à l'école du bien-naître de Sonia Krief

Après un parcours initial en professorat des écoles et en français langue étrangère, elle a choisi de se réorienter vers le bien-être. Formée en réflexologie et en naturopathie, Clémence s'est spécialisée en réflexologie bébé émotionnelle et bien-être grossesse. Avec ces compétences complémentaires, elle a pour mission d'accompagner les familles dans leur quête de bien-être, en leur offrant un soutien complet et personnalisé.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 2

ATELIER NATURO & SOPHRO-RESPIRATION DYNAMIQUE

Cet atelier est conçu pour les jeunes mamans en quête de bien-être et d'équilibre après l'accouchement. Il allie techniques de naturopathie et sophrologie pour vous aider à retrouver vitalité et sérénité. Vous y découvrirez : des techniques de respiration dynamique pour relâcher les tensions, améliorer la gestion du stress et retrouver une meilleure énergie ; des conseils naturo pour booster votre forme après la grossesse : nutrition, plantes, routines bien-être ; des exercices doux pour renforcer votre corps, harmoniser vos émotions et vous reconnecter à vous-même. Un moment de détente et de ressourcement, idéal pour prendre soin de vous après bébé et pour réduire le stress et la fatigue.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château d'Audrieu

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés
Il est recommandé de participer à ces ateliers avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant

L'INTERVENANTE : CLÉMENCE

Auxiliaire de puériculture diplômée d'État, formée à l'école du bien-naître de Sonia Krief

Après un parcours initial en professorat des écoles et en français langue étrangère, elle a choisi de se réorienter vers le bien-être. Formée en réflexologie et en naturopathie, Clémence s'est spécialisée en réflexologie bébé émotionnelle et bien-être grossesse. Avec ces compétences complémentaires, elle a pour mission d'accompagner les familles dans leur quête de bien-être, en leur offrant un soutien complet et personnalisé.

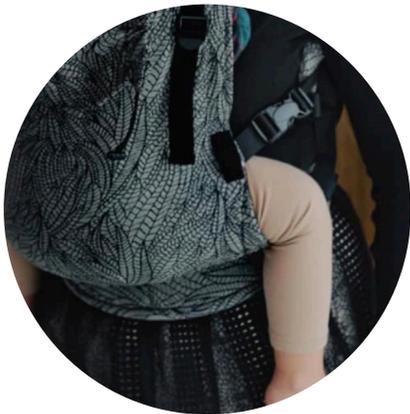


Les ateliers & intervenantes

JOUR 3

ATELIER D'INITIATION AU PORTAGE PHYSIOLOGIQUE

Parce que bébé a été porté durant 9 mois, le portage prend tout son sens dans l'idée d'une continuité et d'une transition en douceur. Cela va lui permettre de retrouver ses sensations in utero et ainsi l'apaiser (contenance, chaleur, odeur, battements de coeur, bercements). C'est encore une fois un outil précieux dans la création du lien d'attachement parents-enfant. L'intervenante abordera les nombreux bienfaits liés au portage physiologique mais également les règles de sécurité. Grâce au matériel de portage qui sera présenté, ce sera l'occasion de tester différents porte-bébés, écharpes et slings afin de choisir le moyen de portage qui sera le plus adapté aux besoins des mamans, ou de se perfectionner et découvrir de nouvelles façons de porter pour les participantes familières de cet outil.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château d'Audieu
 Vous êtes assises confortablement au sol
 L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné
 Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés
Si vous souhaitez pratiquer avec votre enfant, il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé

L'INTERVENANTE : AUDREY

Monitrice de portage certifiée

Audrey, monitrice de portage certifiée, est la fondatrice d'une association dédiée au soutien en périnatalité et à l'accompagnement en parentalité. Son association est un espace dynamique d'échanges et de transmission, où futurs et jeunes parents peuvent trouver des informations et des techniques pour les aider dans leur parcours. Audrey offre une expertise précieuse en portage et crée un lieu de partage et de soutien pour accompagner les familles dans leur aventure parentale.





“NOUS VOUS
SOUHAITONS UN
MERVEILLEUX SÉJOUR
AU SEIN DU CHÂTEAU
D'AUDRIEU, EN
ASSOCIATION AVEC LE
DIXIÈME MOIS.”

Le dixième mois
Retraites postnatales maman-bébé



CHÂTEAU D'AUDRIEU
NORMANDIE

à PROPOS DU Dixième mois



accompagnement
soutien
sororité
écoute
bienveillance



Le Dixième mois c'est avant tout l'histoire d'une rencontre amicale, de deux amies animées par l'envie d'entreprendre. C'est également une histoire de femmes, mais surtout une histoire de mères, de leurs enfants et du soutien fondamental durant leur maternité.

Nous accompagnons les femmes et les familles dans la découverte de cette période unique et particulière grâce à notre offre de retraites postnatales partout en France.

Morgane & Clara

Retrouvez-nous sur :

www.ledixiememois.com

instagram : [le_dixieme_mois](https://www.instagram.com/le_dixieme_mois)

info@ledixiememois.com